未知的日本魅力再認識

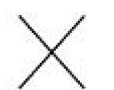
JR東日本 鐵道發現之旅

＼搭著新幹線
出發東日本吧！／

人氣嚴選88！
景點・美食・購物・玩樂

推薦行程
Best5
一天來回
兩天一夜
三天兩夜





Wonderland Japan
WAttention

现在就出發!! Ready, set, go East!!

搭乘JR東日本旅客鐵道，感受東日本的無窮魅力，讓日本之旅更加精彩可期!

拓展你的日本版圖，前往東日本吧!

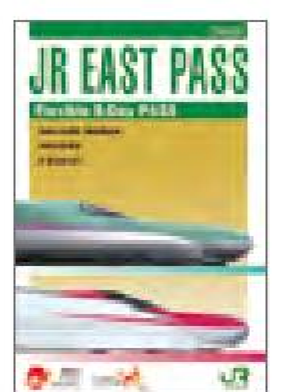
藏王樹冰、乳頭溫泉、松本城、世界遺產的平泉地區、烤米棒火鍋、米澤牛…等，你隱約有聽過的自然景點與特色小吃，皆來自東日本。東日本擁有優美的大自然、溫泉與美食，多元的觀光與娛樂，精彩多樣的魅力特色，總是令人心動想前往一探究竟。

如何掌握東日本的旅遊資訊呢?

不妨先參考接下來要介紹的**「東日本人氣嚴選88」**，以11大分類分別介紹自然、美食、電車與伴手禮等8大推薦；以及集合了2015-2016冬天與春天的旅遊懶人包，從東京出發一日來回、兩天一夜、三天兩夜的**「東京出發推薦行程Best5」**，再著手計畫吧。

利用優惠票券暢遊東日本

只要利用JR東日本針對訪日外國觀光客推出的便利優惠票券**「JR東日本通票」**，就能在14天內任選5天任意搭乘包含新幹線在內的所有JR東日本電車，讓你省荷包又能輕鬆暢遊東日本，是旅遊東日本的必備法寶。



http://www.jreast.co.jp/tc/eastpass/

p.21
p.22
p.18
p.20
p.15
p14
p.19
p.17
p.16

Part.1 東日本人氣嚴選88

8大定番景點／8大主題電車／8大鐵路便當／8大徜徉自然
8大綜覽絕景／8大經典美食／8大溫泉泡湯／8大活動體驗
8大特色祭典／8大傳統工藝／8大優質土產

Part.2 推薦行程Best5



【一日來回】越後湯澤
【兩天一夜】姨捨、松本、長野、小布施／山形、藏王、松島、仙台
【三天兩夜】五能線、秋田、乳頭溫泉、仙台／盛岡、角館、田澤湖、平泉

定番景點

旅遊導覽和達人部落客們都會推薦的熱門定番景點。來這邊拍照上傳加打卡，一定能讓親朋好友羨慕不已！

Must-See Sights





1 地獄谷野猿公苑 長野

全年幾乎三分之一被白雪覆蓋，人稱地獄谷，但卻是猴子們的樂園。自1964年開放以來，近距離觀察野生猴子的生活、或是浸泡在暖呼呼溫泉的情景，都讓全世界的遊人喜愛不已。

2 松本城 長野



和姬路城、彥根城、犬山城、松江城，並列為日本5大國寶級城郭，園內四季風景優美，春天櫻花粉嫩、夏天綠意盎然、秋天暖意紅葉、冬天極地雪景，各有不同風貌，是松本市的代表景點。



3 立石寺 山形

以奇岩林立、風化洞穴豐富而廣為人知。寺內占地52萬坪，從山門到內院以870級石階相連，建有仁王門、開山堂等歷史悠久的建築，構成一片靜寂的山寺景色。

4 富岡製絲場 群馬

設立於1872年，為明治時期日本第一個官設的自動化機械製絲場，代表了近代日本現代化的發展。至今依舊完善保存了繰絲廠、東西蠶繭倉庫等主要建築物，於2014年6月被登錄為世界遺產。





5 大內宿 福島

因其宿場的狀態保存良好，在1981年被日本政府指定為國家的重要傳統建造物群保存地區。走在此村落的街道，有如走進江戶時代的時光隧道般，讓現代人重拾遺忘在過去的回憶。



6 角館 秋田

從1620年開始建造，至今依舊保存著許多武士住宅，是日本最能體現「城下町」的城市佈局和武士住宅風貌的小城之一。群山環繞、河川流經，春季櫻花樹盛開之景令人難忘，有「奧州小京都」之稱。





7 銀山溫泉街 山形

江戶時代因採銀礦而繁榮的溫泉街，兩側多棟洋風木造旅館塑造出懷舊韻味。曾經轟動一時的NHK電視連續劇「阿信」就是以這裡的「能登屋」為場景。

8 貓島 宮城

有貓島之稱的田代島，在島上到處都能看到貓咪的蹤跡。過往因為居民認為「貓可招來豐厚漁獲」，於是人人皆十分疼愛貓，甚至還設有貓神社，由此可知貓咪在此多麼受歡迎。

主題電車

JR東日本推出的各種創意主題列車，讓電車從單純的交通工具進化為旅途中的特色元素之一，就算不是鐵道迷也會深深著迷。

Themed Trains

9

SL銀河



運行區間 花巻~釜石

以宮澤賢治的名作「銀河鐵道之夜」為設計概念打造而成的觀光蒸氣火車。車廂設計融入瓦斯燈風格的照明設備和花窗玻璃，反映了宮澤賢治當時的年代。車內還設有天象儀，投影出銀河般的璀璨星空。

10

TOHOKU EMOTION



沿著太平洋海岸行駛的「TOHOKU EMOTION」，由旅客包廂車、開放式廚房吧台車、餐車等三節車廂組成，其內部裝潢和供應的料理都是極緻的構究，讓搭乘電車進化為一種令人欣羨的新旅遊方式。

運行區間 八戶~久慈

11

五能線Resort白神

運用混合動力系統的環保列車運行的「Resort白神」，車廂內設有大型展望窗讓您不會錯失沿途的日本海美景。列車行經鰺沢站及五所川原站之間時，車內還會進行津輕三味線的現場演奏。

運行區間 秋田~青森



12

越乃Shu＊Kura

以新潟縣知名的日本酒為設計概念的觀光列車。多樣化的座椅及空間利用令人驚艷，而最特別的則是以酒樽為創作靈感的圓桌，提供旅人們一個隨興品酒聊天的悠閒空間。

運行區間 上越妙高~十日町

13

足湯新幹線Toreiyu 翼



搭新幹線去泡溫泉或許是大家都嘗試過的旅遊方式，但您可曾想像過可以邊搭新幹線邊泡足湯？「Toreiyu翼」就能滿足您這樣的心願！（泡足湯需參加JR東日本的套裝行程，並預購足湯使用券。）

運行區間 福島~新庄

14



運行區間 輕井澤~長野

六文Rokumon

（信濃鐵道）

連接輕井澤及長野的「六文」（ろくもん），以戰國時代武將真田幸村為設計意念，內部裝潢採用長野當地的木材，給人一股溫暖的感覺。若想奢侈一下，就試著預約由在地主廚準備的西餐或懷石料理吧。

15



運行區間 東京~新青森

東北新幹線「隼」號

最高時速達320公里，是連接東京和新青森的東北新幹線主力車種。以酷炫的超流線型車頭為特徵，還設有比綠色車廂還高級的Gran Class車廂，舒適的皮革座椅和無微不至的服務，簡直讓人捨不得下車。

16

FruiTea 福島



行走於水果王國福島的甜點觀光電車，車廂以傳統工藝會津漆紅黑兩色為基調，乘客可以透過車窗觀賞到磐梯山等風景，同時還能在車內享用獨家製作的水果塔、咖啡或茶等軟飲，享受悠閒的貴婦下午茶。

運行區間 郡山~會津若松

鐵路便當

當地特色食材，加上對配菜和容器的講究與巧思，造就日本各地超人氣的鐵路便當。旅途中千萬別錯過！

Train Bentos



17
SL銀河便當
那裡買 盛岡站

包裝上描繪了在銀河中奔馳的蒸氣火車。便當內的主角則是過去在釜石常吃的，以昆布入味的米飯，另外還放了花卷名物「金婚漬」。從包裝到食材都讓人彷彿回到蒸氣火車的年代。

18
牛肉正中
配合山形新幹線通車推出的火車便當。切成薄片的黑毛和肉及肉末，經過秘傳醬汁的調味後，滿滿地鋪在山形縣產「正中」米煮出的香Q白飯上，想大口吃肉的人就選這款！

那裡買 山形新幹線車內、米澤等站

19
海老千兩散壽司
口感紮實的大塊玉子燒，下面藏著越光米醋飯和蒲燒鰻、蒸海老等四種精緻小菜。豐富的食材和外包裝所使用的金黃色和紙，都說明了這是個貨真價實的「千兩」便當。

那裡買 新潟站

20
秋田比內地雞肉飯
使用秋田縣比內地雞熬成的雞湯煮出的秋田小町米，搭配比內地雞的照燒雞肉、雞肉丸、芝麻雞肉末，以及秋田醃蘿蔔等充滿當地特色的配菜，光用看的就令人口水直流！

那裡買 秋田站

照片提供：關根屋



21
小鍋釜飯
照片提供：横川の釜めし本舗 おぎのや

打破便當使用紙盒包裝的傳統，以益子燒陶碗盛裝越光米、栗子、牛蒡、鵪鶉蛋等11種嚴選鄉土食材，從1958年推出以來即深受遊客喜愛。吃完後把樸實好用的陶碗帶回家，更添旅程回憶。

那裡買 輕井澤、橫川等站

22
會津藏出便當
以會津當地的鄉土料理及雅緻的「會津塗」漆器便當盒為特色。配菜包括醃漬山野菜和燉煮鱈魚干等，個個都是充滿地方特色的庶民美食，有機會一定要來吃看看。

那裡買 會津若松站



23
青森美味大集合
打開長得像房子的六角形便當盒，就可看到便當裡面被細分成14個小格子，每個格子內都是一道青森風味菜肴，食材包括扇貝、蘋果、烏賊等地方名產，排列起來就像個美食珠寶盒。

那裡買 青森站

24


上州D-51便當
目前難得仍行走於鐵軌上的蒸汽火車「上州D51」，與其齊名的火車便當。內含榛名叉燒、地雞、海老搭配色彩豐富的配菜，竹炭蒸煮的米飯也與蒸汽火車的漆黑身軀相呼應，就連筷子也刻有同名的字樣，儼然是為鐵道迷所設計的。

那裡買 高崎站

徜徉自然

幅員遼闊的東日本擁有豐富的自然景觀，讓旅人悠遊於森林、高山、湖泊之間，盡享保留原始自然風貌的迷人景色。

Naturally Stunning

25

淨土之濱 岩手

淨土之濱是陸中海岸相當具代表性的一處風景勝地，在1954年的時候被指定為岩手縣的風景名勝。因長年海水不斷地侵蝕沖刷而形成的巨岩地形，配上青翠松樹、透明晶瑩似水晶的海水，有如人間淨土。

十和田湖・奧入瀨 青森

十和田湖附近，全長14公里的奧入瀨溪流，沿路設有步道供旅客漫遊，除可欣賞溪流大小不同風貌的流水瀑布、清澈溪水，還有扁柏及楓樹等原始樹林。其原始的風貌和景觀變化之美，難以用言語形容。

26



27

長野 上高地

從橋上朝上游望去，可見海拔3千公尺級別的山峰並排聳立；朝下游望去，則可以看到正在噴煙的燒嶽，還可眺望落葉松林間的梓川風景也很優美，在此可將上高地美景一覽無遺。



男鹿半島 秋田

因三面環海地利之便，各區皆有不同美麗風景，西部海岸擁有諸多奇岩怪石，懸崖峭壁氣勢雄偉，十分壯觀。而位於南磯區的夕陽西沈日暮風景也是一絕，是極具名聲的觀光勝地。



28

29

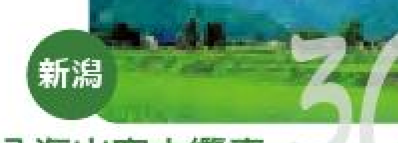
猪苗代湖 福島

日本第4大湖，其透明度全日本第3，水質澄清，和遠方的會津磐梯山相映成趣，故又稱為「天鏡湖」。一年四季都是很好的度假勝地，夏天可以在湖面上從事水上活動，冬天則可滑雪。

30

新潟 八海山空中纜車

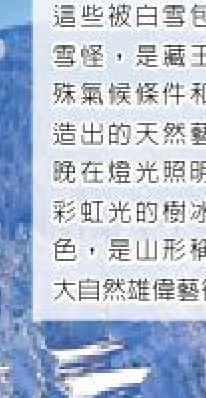
一次能乘載81人的空中纜車，讓旅人能從空中纜車山頂站眺望的景緻，依據四季有所不同，初春花朵綻放、盛夏眺望日本海、360度紅葉還有冬季的銀白世界，都是極美風景。



31

藏王樹冰 山形

這些被白雪包覆的白色雪怪，是藏王連峰的特殊氣候條件和植物所創造出的天然藝術品。夜晚在燈光照明下染上七彩虹光的樹冰也別具特色，是山形稱譽世界的大自然雄偉藝術品。



32

秋保大滝 宮城

日本最有名的瀑布之一。不論是綠意初發、楓紅圍繞，抑或是冬雪紛紛的景色，在面寬6公尺、段差55公尺的秋保大滝都可以觀賞到。旅人可沿著河川漫步，感受微風輕拂的舒暢。



綜覽絕景

自然的巧手，在東日本各地留下令人驚嘆的美景。適合想要從繁忙壓力生活出走，體驗自然絕景療癒能量的都會男女。

Scenic Viewing



33 白絲瀑布 長野

輕井澤必訪著名景點。高3公尺、寬70公尺的瀑布如絹絲般落下，加上從河岩中湧出的地下水，形成有如細長白線般的獨特瀑布美景，更獲選為日本瀑布百選及國家天然紀念物。



34 宮城 藏王御釜

火山活動形成的圓型火口湖，湖面依天氣及陽光照射的不同角度而呈現各種多變的顏色，因而又被稱作「五色湖」。通往御釜的道路冬季不開放通行，想一探奇景的遊客們得把握5到10月這段期間。

35 秋田 田澤湖

位於秋田縣的著名湖泊，為日本最深的湖泊，水質透明度高，同時獲選為日本百景，美景令人印象深刻。周邊有田澤湖溫泉鄉及水澤溫泉鄉，不但能一覽田澤湖美景，也是著名的溫泉勝地。



36 青森 佛之浦

綿延2公里，由綠色凝灰岩長年經海蝕所形成的海灣，放眼望去皆是姿態各異的奇岩怪石，包括「五百羅漢」、「極樂濱」等以佛教淨土思想命名的奇景。可搭乘遊覽船，從海上盡覽這神祕的自然奇觀。

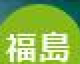
37 鳴子 宮城

鳴子溫泉附近的溪谷及散步道是欣賞自然景觀的好去處，特別是從鳴子峽休息區的瞭望台眺望出去的景色，不論是夏天的新綠還是秋天的紅葉，都不愧用絕景二字形容。



38 岩手 猊鼻溪

綿延2公里的猊鼻溪溪谷，搭上小舟順流而下，約一個半小時的航程，兩岸盡是高聳的石灰岩山壁和奇岩怪石，四季都像幅情趣各異的山水畫，彷彿來到桃花源。



39 岩手 龍泉洞

位於岩手縣的龍泉洞，被喻為日本三大鐘乳石洞之一，洞內綿延3,600公尺，其中約700公尺開放參觀。除了可以看到鬼斧神工的鐘乳石藝術般的造型，還有全球數一數二的蔚藍地底湖。

40 福島 五色沼

由赤沼、青沼等數個湖泊構成的五色沼，湖面依季節、天氣、時間、觀賞角度呈現不同顏色，從青綠到天藍，都美得令人讚嘆。推薦您可以來此安排一趟湖畔健行之旅。

經典美食

東日本的廣大土地及人文風土共同孕育出各式各樣的經典美食，在旅人的舌尖烙印上深刻的味蕾記憶。

Classic Dishes



41

烤米棒火鍋 秋田

秋田縣必吃鄉土料理，將米飯捏成棒狀包裹在杉木棒上，以火香烤，外側香脆、內側Q彈，接著切成一口大小放入雞湯火鍋中，加入豐盛火鍋料做成火鍋，適合在寒冷冬季大快朵頤。



42

青森 弘前炸魷魚餅

弘前市的庶民小吃。戰前，因為津輕內陸獲取魚貨相當困難，因此海鮮對於弘前來說是十分珍貴的食材，先人就將沒有利用價值的魷魚腳剁碎，加入蔬菜、麵粉與調味料攪拌後放入油鍋炸成的家庭料理。

43

毛豆餅 宮城

將煮熟的毛豆搗碎加入砂糖製成清爽香甜的內餡，以麻糬包覆製成的和菓子，是宮城縣的特色名產。因毛豆餡與麻糬都含有大量水份，吃起來特別Q軟，不能長放，要盡早食用。



44

喜多方拉麵 福島

福島縣喜多方市的在地特色拉麵，在日本各地也是遠近馳名。醬油口味的清透豚骨湯是其特色，吃來爽口香甜，麵條則以富含水份的平麵條為主。小小的喜多方市內就有超過100家拉麵店，其人氣可見一般。

照片提供：喜多方観光物產協會



45

新潟 笹糰子

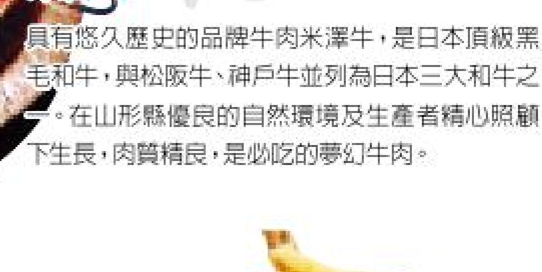
包著紅豆餡的笹糰子，據說是戰國時代名將上杉謙信的軍隊於戰場上攜帶食用的口糧，直至今日仍是新潟的代表性美食。除了車站、商店之外，上越新幹線車內也有販售。



46

山形 米澤牛

具有悠久歷史的品牌牛肉米澤牛，是日本頂級黑毛和牛，與松阪牛、神戶牛並列為日本三大和牛之一。在山形縣優良的自然環境及生產者精心照顧下生長，肉質精良，是必吃的夢幻牛肉。



47

長野 戶隱蕎麥麵

據說古時前往長野聖山戶隱山修行的僧侶們都會攜帶戶隱蕎麥麵充飢，如今也成為代表長野縣的在地美食，更被喻為日本三大蕎麥麵之一。從製作、擺盤都大有學問，能品嘗到日本特有的飲食文化。

HIMOKAWA烏龍麵 群馬

群馬縣桐生市的名物料理。曾在2013年的烏龍麵全國大賽拿到第一名的HIMOKAWA烏龍麵，其特徵是既寬又薄的麵條，寬度從1.5cm到超過10cm的都有，滑嫩的口感一定要試試看！



48





温泉泡湯

在暖呼呼的露天溫泉裡療癒身心，一邊享受自然氣息，一邊欣賞浪漫雪景，正是冷冷冬天裡的最佳享受。

Onsen Therapy

49

黃金崎不老不死溫泉 青森

溫泉池就設在海邊，彷彿與大海合為一體。面對廣闊的日本海，在海風吹拂和浪潮的天然音樂陪伴下泡湯，絕對是個難得的放鬆體驗。若能在住宿客獨享的夕陽時段來到海邊露天風呂，想必更添泡湯風情。

50

乳頭溫泉 秋田

乳頭溫泉鄉是由散佈在秋田縣乳頭山麓的7家溫泉旅館所組成，各家旅館都有其獨自的泉源和特色，其中歷史最悠久的「鶴之湯」，從前是秋田藩主泡湯療養之處，當時的歷史建築也保留至今。

51

藏王溫泉 山形

擁有1,900年以上悠久歷史的藏王溫泉，是山形縣內最大的溫泉地，其強酸性的硫磺泉質能活化肌膚，因此也有「美人湯」之稱。到藏王溫泉街上可以體驗庶民的共同浴場外，還有免費的足湯可供浸浴。

52

鳴子溫泉 宮城

擁有千年歷史的鳴子溫泉鄉，與福島縣的飯坂溫泉和宮城縣的秋保溫泉合稱奧州三名湯。泉質種類豐富的鳴子溫泉共由五個溫泉區組成，可以享受9種不同泉質的溫泉，附近的鳴子峽也值得一遊。

53

草津溫泉 群馬

日本三大名湯之一的草津溫泉，其自然湧出量為日本第一，高溫且湯量豐富。以「湯畑」為中心所聚集而成的古代風情溫泉街上共有18個公共浴場，可供遊客們免費入浴，盡情享受溫泉之樂。

54

澀溫泉 長野

擁有1,300年歷史，是個充滿懷舊氣息的溫泉地。這裡的溫泉有好幾種不同泉質，而且都是採源泉掛流的供泉方式。以猴子泡湯聞名的地獄谷野猿公苑就在附近，可以一起規劃進您的行程。

55

秋保溫泉 宮城

距離仙台市區僅約30分鐘車程的秋保溫泉可說是仙台居民的後花園。這裡大多數的溫泉旅館都有提供非住宿房客入浴的服務，所以也很推薦從仙台出發，來個輕鬆的秋保溫泉一日遊。

56

越後湯澤溫泉 新潟

諾貝爾文學獎得主川端康成的代表作「雪國」所描寫的舞台就在這裡。來到湯澤，在各個飯店及溫泉設施中都能享受療癒身心的溫泉，不論是夏天登山還是冬天滑雪，活動筋骨後泡個湯消除疲勞，開心又滿足。



活動體驗

旅行不只是吃吃喝喝，還要嘗試當地才有的多采活動。親身經歷的體驗，有意義又有成就感，讓您的旅程不再只是走馬看花！

Experiential Activities

57 不倒翁著色體驗 群馬

高崎市的少林山達摩寺以其祈願招福的不倒翁聞名。在達摩寺附近的大門屋，不但可以參觀不倒翁製作工房，還能親手為不倒翁上色，用自己的巧手創作出專屬自己的不倒翁。（需預約）

照片提供：高崎觀光協會

親手採的草莓最好吃！



58 山形 雪中採草莓

日本的草莓多盛產於早春，然而在山形縣的寒河江市卻可以體驗在雪白世界中採草莓的獨特體驗（需預約）。在大雪圍繞的溫室中，親手摘取香甜的新鮮草莓，搶先感受春天的到來。



59 秋田 秋田鄉土村



位於秋田縣橫手市，是全方位體驗秋田魅力的主題樂園。除了設有東北地區最大規模的星象儀天文館，還有各項遊樂設施、土產販賣處、秋田在地美食餐廳等，可以盡情感受秋田魅力。

60 青森 睡魔之家WARASSE

若您錯過了八月初親身體驗青森睡魔祭的機會，就來睡魔之家參觀館內展出的大型睡魔燈籠吧！館內也有安排各種睡魔祭相關的體驗活動，讓您不論何時造訪青森，都能體驗睡魔祭的魅力。

小狐狸實在太可愛了～

61 宮城 藏王狐狸村

在藏王狐狸村，居住了超過100隻充滿活力的狐狸及其他可愛的小動物。來到園內可以觀察不同品種狐狸的生態和習性，或是與小狐狸、小羊近距離接觸，很適合全家同遊。



62 新潟 湯澤剪紙畫博物館

這是一家位於SPOREA湯澤旅館館內的特色博物館，展示著享譽國際的剪紙畫藝術家關口先生的作品。若您也被融入了和紙溫柔觸感的剪紙藝術所吸引，不妨就來參加這裡的體驗課程吧。



63 群馬 榛名湖冬季點燈

每年12月於群馬縣高崎市舉行的冬季點燈，在榛名湖面上閃耀著約50萬顆燈泡，打造出浪漫夢幻的冬季夜晚。長達100公尺的燈飾隧道、每日舉行的雷射秀及活動期間內施放的煙火，都讓人津津樂道。



64 長野 烤蕎麥餡餅

樸質的烤蕎麥餡餅起源於信州，發展至今已成為長野縣的特色小吃。來到外觀仿造繩文時代的豎坑式草屋的烤蕎麥餡餅村，可以親手體驗如何用麵皮包覆內餡到成形，最後再將製作完成的蕎麥餡餅送進地爐燒烤的樂趣。（需預約）

特色祭典

從活力滿點的夏日祭典、點亮夜空的燦爛花火，到徜徉於銀白世界的冬天雪祭，東日本的特色祭典等著您來共襄盛舉。

Unique Festivals

65

青森睡魔祭 青森

東北三大祭典之一，也是日本的重要無形民俗文化財。以竹架及和紙彩繪組成的巨大燈籠為最大特色，參與遊行民眾的吆喝聲也是充滿活力，是世界各地旅客爭相造訪的日本代表性祭典。

66

山形 花笠祭

山形縣每年夏季舉行的盛大祭典。在斗笠上鑲上紅花，穿上豔麗的傳統服飾，隨著強而有力的「花笠音頭」整齊劃一地舞蹈，絢麗而壯觀，充分顯現日本特有的夏日祭典風情。

照片提供：山形花笠協議會

67

御柱祭 長野

諏訪大社每7年舉行一次的祭典。由樹齡超過150年的日本冷杉中精選出的16根高約17公尺、直徑約1公尺的「御柱」，將在繞境後被豎立在神社四周。下次御柱祭將於2016年4月及5月舉行，千萬別錯過。

68

秋田竿燈祭 秋田

秋田縣夏季舉行的盛大祭典「秋田竿燈祭」，源自於江戶時代，是東北三大祭典之一，更被指定為重要無形民俗文化財。以肩膀頂起高12公尺、重50公斤的燈籠長竿是祭典的最高潮。

69

岩手 岩手雪祭

在每年2月約一週的雪祭期間，小岩井農場將化身為夢幻般的銀白童話世界。除了欣賞精心雕琢的雪像，還可以搭乘馬拉雪車、在雪洞內品嘗成吉思汗烤肉。夜間的花火更將雪祭的氣氛帶到最高潮。

長岡花火 新潟

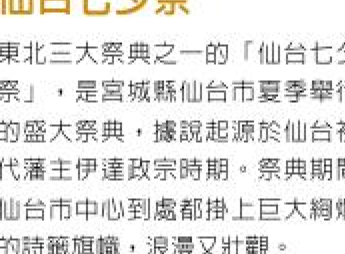
新潟縣長岡市每年夏季舉行的花火大會，被喻為日本三大花火大會之一，原是為戰爭復興祈福而舉辦，如今已成為日本最受矚目的夏日盛會。施放煙火多達2萬發、每年約可吸引上百萬人次前往觀賞。

70



宮城 仙台七夕祭

東北三大祭典之一的「仙台七夕祭」，是宮城縣仙台市夏季舉行的盛大祭典，據說起源於仙台初代藩主伊達政宗時期。祭典期間仙台市中心到處都掛上巨大絢爛的詩籤旗幟，浪漫又壯觀。



71

72

會津祭 福島

每年9月底於會津若松市舉行。祭典的高潮是約500人的遊行隊伍所組成的「會津藩公行列」。裝扮成會津歷代藩主及武士的遊行隊伍從鶴城出發繞行會津若松市區，氣氛十足。



傳統工藝

源自當地老百姓於寒冬時在家中從事的手工藝。傳承至今，不僅保留傳統精神，還賦予現代新意，廣受世界各地旅人的喜愛。

Traditional Crafts



73 新潟 燕三条刀具

從江戶時代開始發展金屬加工業，因其優良技術和獨具創造性的產品而出名。至今依舊有許多職人堅守傳統鍛造技術，生產刀具、餐具等商品，可供旅人選擇。



74 山形 羽越骰木布

被指定為國家傳統工藝品，以樹皮纖維製作而成，摸得到編織條紋的厚實觸感，更與沖繩芭蕉布、静岡葛布合稱為三大古代織品。通風性佳、耐用，還具有可浸水的機能性，完整呈現出山形職人技藝。



75 宮城 KOKESHI人偶(木芥子)

源自日本東北地區的人偶，是職人以木頭為材料手工製作，直桶型的肢幹、圓滾滾的頭部，配上幾條用來表示臉部的線，模樣相當可愛。不同地區的人偶有其不同特徵，是別具特色的在地伴手禮。





76 長野 苧藥染小物雜貨

以苧藥為染料製成的小物，觸感柔滑、色澤溫和，相當適合用作衣物或隨身搭配的配件。岡正子小姐以此概念推出的「ECOMACO」品牌，堅持手作，並與身障人士合作生產雜貨，送禮相當別緻又有故事性。

77 岩手 南部鐵器

被列為傳統文化遺產的「南部鐵器」是岩手縣傳承400多年的工藝技術，利用傳統手工鑄造法煉造出的精美生鐵製品，從小型的風鈴，到茶壺或湯鍋皆有，純樸古典線條展現出純日式的典雅之美。



78 青森 KOGIN刺繡

江戶時代初期於津輕地方發展出的一種刺繡方式，由於本地一年之中半數被白雪覆蓋，農家婦女在家刺繡，並衍生出別具特色的幾何圖樣，相當高雅別緻。為增保暖性，會在藍染麻布裡繡上麻線。



照片提供：東北經濟產業局

79 福島 會津塗

會津塗是將木材乾燥後，經過特殊手法加工，塗漆製作而成的傳統工藝品。繁複的加工及製造過程，是手工藝職人經過長時間磨練而成的技藝，兼具實用性及藝術價值。

80 秋田 樺細工

手工將山櫻樹外皮貼至器皿上的工藝創作，源自日本江戶時代傳承至今。每項作品都需以純手工精製，因此器皿表面使用越久，越能顯露光彩及其粹練風華。不論是茶具、餐具皆是最佳伴手禮。



優質土產

還在煩惱該帶什麼伴手禮回家嗎？這裡介紹的優質土產都是當地獨有的特色滋味，值得帶回家與親朋好友一起分享。

Premium Souvenirs



Gateau Festa Harada 群馬

來自群馬的人氣隊伍菓子店，招牌商品Rusk是用獨家配方混合的小麥粉，製成長棍法國麵包後，切成薄片，抹上質地優良的奶油，再撒上細砂糖烘焙而成的，鹹中帶甜的香脆食感，是伴手禮的最佳首選。

*最佳賞味期限:標示生產日開始50天

81

82

青森 気になるりんご

外觀看來像是普通餅類，但一切開派皮後，發現藏了一整顆蘋果的內餡，令人相當驚艷。共有兩種口味，不論您偏好較酸的口感（紅玉）還是偏甜的滋味（富士），都可以滿足您的喜好。

*最佳賞味期限:標示生產日開始45天

83

山形 さくらんぼきらら

選用山形初夏最佳果物櫻桃以糖汁醃漬製作，奢侈地放入一整顆櫻桃，炎夏時節先放置於冷藏庫冰鎮，入口時可以品味到淡淡的甜味與涼意，適合搭配茶品一同享用。









*最佳賞味期限:120天

84

宮城 萩の月

用鬆軟的高級蜂蜜蛋糕包住滿滿的獨創奶油餡，並以宮城縣花的「宮城之萩」予以命名。奶味滑順、不甜膩，可說是東北最有名的伴手禮之一，在各大車站和土產店皆可買到。 *最佳賞味期限:約11-13天

85

福島 ままどおる





ままどおる此名源自西班牙文，義指喝牛奶的人。所以顧名思義，此甜品就是用奶油製成，外皮包覆著牛奶內餡，口口都吃得到牛奶鮮醇滋味，是小孩和大人都喜歡的好滋味。

*最佳賞味期限:標示生產日開始8天

86

岩手 かもめの玉子



曾連續三年獲世界食品品質評鑑大會（Monde Selection）金牌獎肯定。產品外型設定為海鷗蛋外觀，以表現出大船渡之濱海城印象，隨季節推出的限定口味，都是熱門商品。

*最佳賞味期限:標示生產日開始30天

87

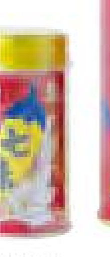
八幡屋礒五郎 七味唐辛子 長野



從江戶時代創立以來已有200多年歷史。辣椒粉種類眾多且各有獨門配方，更特別的是能夠針對客人個別喜好，替顧客調配獨一無二的客製化七味粉，令人躍躍欲試。









*最佳賞味期限:購入後半年

88

秋田 ほろ酔い酒ゼリー

在素有酒國美名的秋田中，釀酒師依據特殊製法將不同產區的酒品製成果凍，是除了此處以外絕對品嘗不到的甜點；酒精濃度不到3%，即使是不擅飲酒者也能放心品味。

*最佳賞味期限:90天



GALA湯澤·越後湯澤

白銀世界·溫泉美酒 輕裝出發雪國滑雪樂



搭乘新幹線前往GALA湯澤滑雪，一切變得很簡單！

1. 抵達GALA湯澤站。
2. 於諮詢服務櫃檯購買滑雪通行證。
3. 前往租賃櫃檯租借雪具。
4. 乘坐巡迴纜車來到800米的滑雪場。

Day1 Start!

東京站 8:04 — 上越新幹線・MAX Tanigawa403號 — 9:40 GALA湯澤站 15:39 — 上越新幹線・MAX Tanigawa78號

滑雪★GALA湯澤

盡情滑雪吧! 4小時

GALA湯澤 滑雪場

GALA

不需要攜帶厚重裝備，也不需要長途跋涉，從東京搭乘新幹線就能抵達的滑雪場，非『GALA湯澤』莫屬。來到這樣的滑雪天堂，經驗者可以嘗試各項新穎的滑雪設施，初學者可以參加訓練課程，不論是單板或雙板，17條滑雪道都能讓你盡興而歸。

*2015-2016冬季滑雪場將於2015年12月19日展開，最新消息請見官方網站。

Jour de GALA
到這裡挑個GALA湯澤滑雪場的紀念商品帶回家吧。

SPA GALA之湯
提供水療、溫泉、健身游泳池等滑雪後的休閒設施。

新潟名物醬汁豬排定食，採用新潟產的高品質Mochi豬，肉質相當鮮嫩。@餐廳Serambi 山野ゆた *菜單可能會有所變更

Good to know! JR東京廣域周遊券

利用連續三天使用的東京廣域旅行優惠票券，搭乘冬季限定的新幹線可直達GALA湯澤，進行滑雪或是雪上活動。提示票券還能獲得以下優惠：❶雪橇玩雪套票1,300 yen（兒童1,000 yen）❷GALA湯澤一日滑雪通行證與寄物櫃套票3,100 yen（兒童1,550 yen）❸SPA GALA溫泉優惠價1,000 yen（兒童600 yen）

JR東京廣域周遊券
價格：大人 10,000 yen（滿12歲），
兒童 5,000 yen（6歲-11歲）

*有關JR東京廣域周遊券的相關資訊，請上官網查詢。
www.jreast.co.jp/tc/tokyowidepass/



check! 此推薦行程的相關動畫!

雪上活動滿點! 1小時

豐富的雪中活動

除了滑雪活動之外，滑道、雪橇等適合親子的雪上活動等身臨其境體驗大自然也是不錯的選擇。此外，今年新增加的攝影活動也不容錯過!

簡易的雪橇裝備。

大人小孩皆歡喜的雪上簡易滑具。

15:42 越後湯澤站 19:00 — 上越新幹線・Max Toki342號 — 20:12 東京站 Goal!

購物★CoCoLo湯澤

*新幹線的班次與時刻可能會有所變更。

新潟美食·伴手禮推薦! 越後湯澤站步行1分鐘

CoCoLo湯澤·雁木通商店街

與JR越後湯澤車站直通的雪國名產、美食、紀念品的複合式商場。多項產品提供試吃服務，吃了喜歡再買！

【營業時間】9:00~18:00
（12月中旬至3月底營業時間延長至20:00，各商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）

伴手禮推薦
新潟南蠻海鮮煎餅，鮮味濃厚！口感酥脆！新潟限定!

熱呼呼的新潟名物『笹団子』。

人氣超高的笹糰子派，一定要試試!

越光米甜甜圈，吃得到來自大地的美味，健康無負擔。@Kopan甜甜圈

辛味味噌越光米拉麵，越光米麵條與濃郁味噌的超驚豔組合。@魚沼拉麵雁舍

Ponshu館（日本酒博物館）

販賣酒、味噌、醬油等發酵釀造後的相關產品，併設添加有日本酒的溫泉可供當日來回泡湯。

越乃室

可供付費試飲的近百款日本酒。費用：5杯500yen

在指定位置放進酒杯，投入代幣，開始享用日本酒

小心別飲用過量哦。

糀冰淇淋，每一口都有濃厚的米麴香。

糀 Cafe 提供天然發酵而成的糀（米麴）所製成的各式冰品與飲品。

車窗絕景‧日本國寶
鐵馬踏青恣意慢活趣



姨捨站
★日本三大車窗 2分鐘

搭乘連結長野市與松本市的篠之井線，沿途可欣賞遼闊梯田與千曲川的美麗風光；當中的「姨捨站」還被列為日本三大車窗之一，其展望台可一覽寬廣無遺的善光寺平，除了感受大自然的親切之外，還能捕捉讓人動容的畫面。

Good to know! 姨捨站時刻表
停靠姨捨的電車平均1小時才有1班，此外搭乘往長野方面的列車停靠姨捨站時，只有第一節列車的最前端車廂可以下車哦。

Day1 Start!

東京站 9:32 —北陸新幹線 Kagayaki507號→ 長野站 10:56 / 11:19 —JR篠ノ井線→ 姨捨站 11:49 / 11:51 —JR篠ノ井線→ 松本站 12:33 / 13:50 —松本周遊巴士 Town Sneaker→ 松本站 16:42 / 18:06 —特急Shinano19號→ 長野站 18:58 stay

寄放行李★長野大都會大飯店 ｜ ★日本三大車窗絕景 ｜ 松本市內散策★松本城 ｜ 購物★MIDORI松本 ｜ ★長野大都會大飯店

松本市內散策 2小時30分鐘

信州味噌拉麵@麵匠 佐藏
使用信州味噌的原點『安養寺味噌』與豚骨湯底完美結合成的佐藏味噌拉麵，湯頭濃郁，香氣醇厚，是天氣轉涼後暖胃的好選擇。

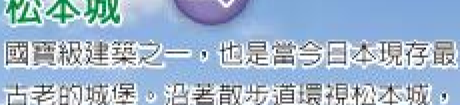
Good to know!
松本周遊巴士
Town Sneaker
1日乘坐放題券500yen，出示票卷還能獲得不少觀光景點的門票折扣哦，暢遊松本市街最划算。

繩手通
重現江戶時期的下町風情繩手通商店街，可見造型各異的青蛙雜貨與傳統生活用品、古董、古早味零食等懷舊風情的店鋪林立。



中町通
保留傳統簡潔的黑牆白斜格土藏式建築設計的中町通，步行其間仍可感受到濃郁歷史氣息。

松本城
國寶級建築之一，也是當今日本現存最古老的城堡。沿著散步道環視松本城，可見其釉黑的外觀氣勢盎然，在護城河裡的美麗倒影更是獨樹別格，與近乎咫尺的北阿爾卑斯山相應，是長野縣的必遊景點。



化身公主搭乘人力車遊松本城，也別有一番風趣。

松本美食‧伴手禮推薦! 松本站步行1分鐘





MIDORI松本
與JR松本車站連結的購物中心，是覓食與挑選松本伴手禮的好去處。

【營業時間】10:00 - 20:00
（各樓層商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）





伴手禮推薦
信州限定的野澤菜昆布口味！じゃがりこ野沢菜こんぶ@信州地場産の館ふるた

松本B級美食！貌似台灣雞排的山賊燒，相當美味。@松本からあげセンター

今晚睡這裡! 長野站步行1分鐘

Hotel Metropolitan Nagano

長野大都會大飯店
與長野車站的MIDORI長野直通，具有商務觀光所需的快捷與舒適等優勢。二樓大廳一角展示來自所有長野縣造酒廠的日本酒，除了令人驚豔之外，一旁的觸控式螢幕也提供多國語言的日本酒及其產地介紹，相當貼心。





長野市內散策 3小時



Good to know!
長野市觀光情報中心
設置於長野車站內專為旅行者提供觀光諮詢服務，可以免費索取各項有關長野縣的旅遊資訊手冊。

善光寺

參拜者絡繹不絕的佛教古寺·善光寺，是東日本最大的木結構建築物文化財，本堂為日本國寶之一，內部供奉有日本最古老的佛像·一光三尊阿彌陀佛如來，每七年才開放1次為期約2個月的時間讓民眾參拜，因此也有「絕對密佛」之稱。

走訪善光寺百年建築彷彿可以感受到歷史喔！

check!
此推薦行程的相關動畫！

Good to know!
如何前往善光寺
利用長野車站前1號乘車處搭乘前往善光寺前的公車，約10分鐘即可抵達。
善光寺導覽服務
善用免費的外國語義工導覽行程，可以幫助你對善光寺有更深的了解。（周末與日本國定假日限定）



蕎麥麵

@信州手打ちそばかどの大丸
長野的必吃美食之一，非口感緊實咬勁十足的蕎麥麵莫屬。善光寺境內的入口處的老舖蕎麥麵店，可欣賞到難得一見的職人手打蕎麥麵風情。



Day2 Start!

時間	地點	交通
09:50	長野站	路線巴士
10:00 / 13:00	善光寺大門站	路線巴士
13:10 / 13:33	長野站	長野電鐵
14:09 / 16:28	小布施站	長野電鐵
17:01 / 19:00	長野站	北陸新幹線 Kagayaki512號
20:24	東京站	Goal

★退房並寄放行李　長野市內散策★善光寺　★小布施散策　購物★MIDORI長野

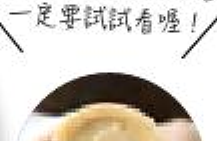
小布施散策 90分鐘



小布施

來到連浮世繪大師葛飾北齋也深深著迷的栗子小鎮·小布施，租台腳踏車逐風優雅的前往北齋館、小布施花卉園等景點，細細品味小布施風情；或是來趟栗子甜點之旅，度過一個悠閒的午後時光，最適合不過了。

吃得到濃郁的栗子香一定要試試看喔！



百年老店小布施堂的『栗子冰淇淋最中餅』，甜而不膩。



栽滿栗樹的栗子小徑。



北齋館。展示葛飾北齋的浮世繪作品，入館費800yen。

長野美食·伴手禮推薦！ 長野站步行1分鐘

MIDORI長野

與JR長野車站連結的大規模購物中心，琳琅滿目的伴手禮令人眼花撩亂。

【營業時間】購物:10:00-20:00,
信州土產街"ORAHO": 09:00-20:00,
餐廳: 11:00-22:00（各樓層商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）



信州的庶民美食，烤蕎麥餡餅！口味眾多，是裹腹的上上之選。@いろは堂



日本酒。小瓷杯化身帽子蓋在雪人不倒翁造型瓶身上，相當可愛。@信州くらうど



伴手禮推薦
七味唐辛子。傳統的罐裝與攜帶方便的輕巧包裝，是送禮自用兩相宜的名物。@根元 八幡屋礒五郎

與長野車站直通搭車前一定要來逛逛一下！



東京出發兩天一夜行程推薦❷

山形·藏王·松島·仙台

樹冰奇景·大地美味
自然魅力絕景體驗遊

東京⇔山形
山形新幹線
最快146分鐘!!

令人為之讚嘆的大自然藝術景觀「樹冰」。

絕景與溫泉 3小時20分鐘

藏王樹冰

冬季前往藏王除了泡美人湯之外，觀賞難得一見藏王樹冰奇景也是不容錯過的重頭戲之一。搭乘前往樹冰高原的觀光纜車一路向上攀爬，途中映入眼簾的銀白色世界霧化了大地的景深，無邊的雪景之壯觀足以令人屏息。

Good to know!

山交巴士時刻表 從山形站轉乘巴士前往藏王溫泉區約30分鐘。

樹冰高原觀光纜車 搭乘纜車前往秘境的重要手段，途中壯麗景致一覽無遺。

藏王溫泉

@ZAO CENTER PLAZA

天然露天溫泉ゆ～湯

提供當天來回遊客泡湯的大型天然溫泉設施。



冬季限定的療癒雪景與美肌溫泉。

Day1 Start!

東京站 9:24	山形新幹線 Tsubasa131號	山形站 11:50 / 13:20	山交巴士	藏王溫泉巴士總站 13:57 / 17:20	山交巴士	山形站 18:05 / 18:47	JR仙山線	仙台站 20:07

★寄物櫃寄放行李

午餐★山形大都會大飯店　★藏王樹冰、溫泉　購物★S-PAL山形　晚餐★生魚片壽司通　★仙台大都會大飯店　stay

午餐就決定來份最道地的米澤牛料理了！

午餐在這吃　山形站步行1分鐘



Hotel Metropolitan Yamagata

山形大都會大飯店

用鐵板來料理米澤牛，不需要太多的調味便能顯現牛肉的美味。

位於JR山形車站大樓內，以挑高裝飾的氣派大廳迎接旅客的來臨。提供有都會飯店裡難得一見的日式客房，令人備感溫馨，是能充分享受現代與古典風情的飯店首選。位於2樓的日本料理·鐵板燒「最上亭」提供有各式令人垂涎欲滴的山形特色料理。

山形美食·伴手禮推薦！　山形站步行1分鐘



S-PAL山形



與JR山形車站連結的購物中心，有品項豐富的山形工藝品與伴手禮可供挑選。

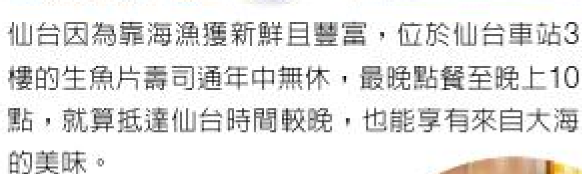


山形米與藏王水完美結合的傳承柚餅子。@鄉土銘產品 山形銘店

色澤討喜的傳統和花紙雜貨小物。@尚美堂

【營業時間】購物: 10:00 - 20:00, 伴手禮店: 9:00 - 20:00, 餐廳: 11:00 - 22:00（各樓層商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）

晚餐在這吃　仙台站步行1分鐘



すし通り

生魚片壽司通

仙台因為靠海漁獲新鮮且豐富，位於仙台車站3樓的生魚片壽司通年中無休，最晚點餐至晚上10點，就算抵達仙台時間較晚，也能享有來自大海的美味。

【營業時間】10:00 - 22:30

季節限定的「荻」握壽司組合。依時令不同，提供12種新鮮味美的魚貝海鮮握壽司，一次享用多重滿足。@すし三陸前

今晚睡這裡！　仙台站步行1分鐘



Hotel Metropolitan Sendai

仙台大都會大飯店

都會型的商務觀光飯店，與仙台車站內的S-PAL仙台直通，是旅遊東北的最佳移動據點。寬敞的客房色調溫馨。餐廳Serenity提供的自助式早餐吧，可享用多種利用當地食材所製作成的特色料理。



從房間可以看到仙台的夜景喔！







松島散策 3小時

松島

從仙台搭乘電車前往日本三景之一的松島，只需短短40分鐘，附近多處景點也多在步行5分鐘內。搭乘遊覽船環繞松島灣一周與海鷗打招呼，迎面吹著海風和天空近距離接觸，著實舒服暢快！

Good to know!
松島遊覽船
線上可預約松島遊覽船票卷，也有折價券可供下載，出發前先check一下網站吧！

天氣好好！出航去囉～

check! 此推薦行程的相關動畫！

天婦羅定食套餐@五郎八
可以遠眺松島灣的景觀餐廳。運氣好的話，便可以邊享受餐點邊欣賞窗外景色呢。

» 炸蝦與綜合蔬菜外加甜點的套餐，份量十足。

Day2 Start!

仙台站 10:17	JR仙石線	10:56 松島海岸站 16:11	JR仙石線	16:49 仙台站 18:57	東北新幹線・Hayabusa30號	20:32 東京站 Goal
★退房並寄放行李		午餐★松島散策		購物★S-PAL仙台		

木芥子著色體驗 @二八屋物產店

有別於東北其他各地的木芥子，宮城縣的直秀木芥子較為表情豐富。店內不僅可見職人熟練的製作木芥子，還可以體驗繪製屬於自己的木芥子哦。



親手做的木芥子超有紀念價值！

瑞巖寺

高聳的杉木參道寂靜肅穆，巨大的洞窟遺跡群莊嚴慈睿，深秋可見艷紅楓葉，初春可見璀璨櫻花。本堂是日本的指定國寶。



可愛又美味的和菓子 視覺跟味覺都好享受～

觀瀾亭

原為伊達家的觀海茶室。悠閒的坐在迴廊對海品茶，享受午後的愜意時光。

» 每日提供三款不同和菓子的Lady組合，搭配熱抹茶一起享用最是幸福。

圓通院

祈求好姻緣的寺廟，漫步在路口處的石板小路可以欣賞到七福神庭園的枯山水，內堂供奉有木造的觀世音菩薩。

仙台美食・伴手禮推薦！ 仙台站步行1分鐘

S-PAL仙台

S-PAL SENDAI

與JR仙台車站直結，集合了超過240間嚴選精彩店鋪與60間以上的伴手禮店。



選我！選我！帶一個Musubi丸作為仙台的紀念吧！

【營業時間】購物: 10:00 - 21:00, 餐廳: 10:00 - 23:00, 仙台土產館: 10:00 - 20:30（各樓層商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）

» 喜助提供種類豐富的牛舌料理，建議搭配獨家沾料與味噌一同品嘗。@味の牛たん 喜助

» 各式呆巧可愛的仙台吉祥物『Musubi丸』紀念品。@彩りそえるしまぬき

» **伴手禮推薦**
伊達繪卷，華麗的時代繪包裝的層層蛋捲，有奶油與紅豆內餡兩種口味。

» 買顆爽口濃郁的黑砂糖饅頭當作甜點吧！@玉澤總本店

東京出發三天兩夜行程推薦❶

五能線・秋田・乳頭溫泉・仙台

美景泡湯‧逛街購物 靠山面海夢幻鐵道行



東京⇔新青森 東北新幹線 最快179分鐘!!

日本海風景 300分鐘

五能線Resort白神

日本首屈一指的人氣鐵路路線。沿經世界遺產『白神山地』、『十二湖』等壯麗景觀，車內生趣洋溢的民謠演唱、津輕三味線等傳統特色表演，雙重感官享受，一次滿足。



Day1 Start!

東京站 9:36 — 東北新幹線・Hayabusa11號 — 12:35 新青森站 14:00 ★午餐 — Resort白神4號 — 19:00 秋田站 購物★秋田ALS＆Topico ★秋田大都會大飯店 stay

秋田美食‧伴手禮推薦! 秋田站步行1分鐘



ALS Tópico

秋田 ALS&Topico

與JR秋田車站連結，秋田當地美食餐廳與必買伴手禮的土產店皆非常齊全。

【營業時間】ALS: 10:00 - 20:00, Topico: 08:00 - 20:00（各樓層商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）

充滿彈性的雞肉配上滑嫩的半熟蛋無敵美味！！

使用秋田產「比內地雞」的蛋與肉烹調而成的終極親子丼。@秋田比內地雞屋



銀線細工。金屬線細膩繁複的裝飾手工藝品。@竹谷本店

Sanadura派。酥脆的派皮夾上山葡萄果汁凍片，口感絕妙。@菓子舖 榮太樓



我決定買這個當伴手禮了！

伴手禮推薦

秋田知名和菓子『金萬』，包覆著蜂蜜與豆沙內餡的雞蛋鬆糕，相當美味。

@秋田銘菓金萬

今晚睡這裡! 秋田站步行2分鐘

Hotel Metropolitan Akita

秋田大都會大飯店

一踏進秋田大都會大飯店，溫馨時尚的大廳就令人有回家的感覺，除了具有與JR秋田站比鄰的利便性之外，也提供有最新設備與具有當地特色的客房、以及秋田鄉土料理的餐廳，是旅遊北東北的最佳住宿推薦。



房間整潔舒適一定能睡個好覺！

飯店人員服務貼心房卡設計也相當有特色喔！

乳頭溫泉泡湯 4小時

乳頭溫泉鄉

乳頭溫泉鄉是隱蔽幽秘的溫泉勝地，位處原始闊葉森林內風景極致優美，沒有溫泉街的熱情，卻有溫暖人心的好湯。境內僅七間溫泉旅館，泉質卻不盡相同，各家自有特色的秘湯與特色，值得逐一探訪體會。

泡完溫泉又有元氣可以繼續玩啦！

混搭日式風格與英式古典的用餐環境。

Good to know!
羽後交通時刻表
想要遊覽田澤湖的話，搭乘從田澤湖站搭乘羽後交通巴士乳頭線最方便！

妙乃湯
以擁有金湯與銀湯聞名的日式溫泉旅館，充滿大正浪漫風情。提供當日來回泡湯服務，依情況還可免費使用客房稍作休息。

適合當土產的溫泉粉。

從混浴露天溫泉可以欣賞到瀑布美景。

秋田市內散策 2小時

check! 此推薦行程的相關動畫！

川反

從秋田車站前往秋田市內最繁華的美食街步行約15分鐘，餐飲店與歡樂街林立，相當於小型的新宿歌舞伎町。

吃完美食後，還可逛街回飯店～完全不無聊！

秋田必吃的獵人鍋料理『烤米棒火鍋』。

烤米棒火鍋@秋田乃瀧
道地秋田鄉土料理店，使用來自日本海的魚貝所製成的料理滿點，就連秋田美酒的種類也相當豐富。

Day2 Start!

秋田站 9:12 —秋田新幹線 Komachi14號— 10:12 田澤湖站 10:40 —羽後交通巴士— 11:28 妙乃湯溫泉前 15:30 (★乳頭溫泉) —羽後交通巴士— 16:18 田澤湖站 17:12 —秋田新幹線 Komachi23號— 18:12 秋田站 (★秋田市內散策) —步行— 川反 —步行— 19:45 秋田站 (★秋田大都會大飯店) stay





仙台市內散策 4小時

仙台城跡

仙台藩祖伊達政宗一手興建的仙台城遺跡。從豎立著伊達政宗公騎馬英姿的銅像位置可以遠眺仙台市內街景，天氣好的時候還可看到太平洋呢。

專為歡迎旅客與提供導覽服務的「伊達武將隊」。

仙台名物的甜點毛豆麻糬，杯裝型態，適合邊走邊吃。

吃得到毛豆的顆粒一定要試試看！



Good to know! LOOPLE仙台
周遊仙台中心觀光景點的循環巴士，行走仙台市區一圈大約70分鐘。1日乘車券：620yen
*平日與假日的運行時間不同，請上網確認時間表。



瑞鳳殿
日本國寶。瑞鳳殿外觀富麗堂皇、絢爛華麗、內部雕刻精細、造型優美，屬於標準桃山樣式的建築風格。現為供奉仙台藩主獨眼英雄伊達政宗公的靈廟。



仙台商店街
仙台車站與周邊的高樓之間有多條風格獨具的拱廊商店街，像是百元商店、藥妝店、民俗藝品的土產店、古早味的茶店等，琳瑯滿目的選擇讓人花上一天都可能逛不完。

仙台美食‧伴手禮推薦！ 仙台站步行1分鐘



牛舌通

集結了4間仙台地區的人氣牛舌店，想要享受仙台最美味的牛舌，到仙台車站3樓的牛舌通最方便！

【營業時間】08:00-22:30
(各商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站)

炭火燒烤到恰到好處的牛舌清爽有嚼勁，最適合搭配麥飯與牛尾蔥絲湯一起享用。@伊達的牛舌本舖



S-PAL仙台

與JR仙台車站直結，集合了超過240間嚴選精彩店鋪與60間以上的伴手禮店。

仙台的美食在這邊可以一網打盡！

提供豐富的當地鄉土料理與東北地酒。@飯‧魚‧酒‧肴 松島



換個口味品嘗來自仙台的洋菓子吧！@杜の館

伴手禮推薦
萩の月，東北最常見的伴手禮之一，鬆軟蛋糕裹奶油醬內餡，甜而不膩。

【營業時間】購物：10:00-21:00，餐廳：10:00-23:00，仙台土產館：10:00-20:30（各樓層商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）

Day3 Start!



秋田站 9:12 (★退房後) —秋田新幹線‧Komachi14號— 11:29 仙台站 13:30 (寄物櫃寄放行李) —Loople仙台— 17:10 仙台站 19:30 (★仙台市內散策) (購物★S-PAL仙台) —東北新幹線‧Hayabusa32號— 21:04 東京站 Goal















*Loople仙台的發車時間，平日與假日可能有所差異。

盛岡·角館·田澤湖·平泉

春意爛漫·東北麵食 世界遺產參拜朝聖路

東京⇔盛岡 東北新幹線 最快131分鐘!!

盛岡城跡公園

具有歷史價值的盛岡城跡公園是東北三大城跡之一，沿著兩旁的城牆石垣緩坡而上，彷彿邁進歷史長廊般。公園內植物繽紛多樣、四季風情萬種，多彩絢爛非常熱鬧。

櫻山神社前的枝垂櫻也不容錯過。

Day1 Start!

東京站 9:36 — 東北新幹線・Hayabusa11號 — 盛岡站 11:47 / 14:00 — 盛岡都心循環巴士蝸牛號 — 盛岡站 17:30 — stay

- 客放行李★盛岡大都會大飯店
- ★盛岡市內散策
- 購物、晚餐★盛岡FESAN
- ★盛岡大都會大飯店

Good to know!
盛岡都心循環巴士蝸牛號（でんでんむし）
超划算的1日券只要300yen，讓你玩得盡興又省荷包。

盛岡市內散策 3小時

炸醬麵@盛岡じゃじゃ麺 HOT JaJa

盛岡炸醬麵是可以隨心所欲自由變化的。完食後打顆蛋在碗裡，倒入熱湯後自行調味成雞蛋湯，是盛岡流的標準吃法。



石割櫻

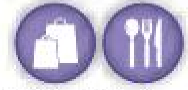
樹齡約近360年的石割櫻生長在巨大花崗岩中，幹粗枝細相當奇特，姿態威嚴極為優美，總是成為春天櫻花盛開時的觀光焦點。





中津川兩岸河堤步道也是知名的賞櫻步道。

盛岡美食·伴手禮推薦! 盛岡站步行1分鐘



盛岡FESAN

與JR盛岡車站連結的購物中心，美食街、土產雜貨店一應俱全。

【營業時間】
購物:10:00-20:30,
餐廳:10:00-22:00,
土產街:9:00-21:00
（各樓層商家營業時間有所差異，詳細請參照官方網站）

伴手禮推薦
小岩井餅乾。將小岩井農場牛乳的香濃醇完整保留，是人氣商品之一。

一碗接一碗倒入碗裡的椀子蕎麥麵，非常適合大胃王。@やぶ屋





豐富的岩手土產品與南部鐵器等工藝品。@北星館

印有盛岡吉祥物『椀子兄弟』的南部煎餅。@老舗盛岡せんべい店

今晚睡這裡! 盛岡站步行2分鐘

Hotel Metropolitan Morioka

盛岡大都會大飯店

女性專用客房入口讓人好安心！

與JR盛岡車站內的FESAN購物中心連結，地理位置可謂得天獨厚，客房簡約時尚、軟硬體兼備，並設有安全性極高的女士專用客房與24小時營業的便利商店。



角館散策 4小時

喜歡日本古建築之美的人一定要來這裡看看！

青柳家，江戶時代具崇高地位武士的代表住宅邸。

角館武士屋敷通

有小京都之稱的角館町將昔日獨特的黝黑結實土牆及武士住宅保存得相當良好，是當今日本最能體現城武家之町風貌的小城。到了春天有如櫻花隧道般的枝垂櫻在此爭相綻放，更增加了古都華美氛圍。

安藤釀造酒廠的醬油冰淇淋，甜鹹滋味妙。

御狩場燒。將肉類燒烤過後的豪放料理，現為角館名物。

田澤湖散策 90分鐘

check!
此推薦行程的相關動畫！

帶有神秘又浪漫傳說的鎮湖之寶「辰子雕像」。

Good to know!
羽後交通時刻表
想要一覽田澤湖全貌，搭乘遊湖巴士田澤湖一週線最方便。

田澤湖

秋田縣內陸唯一的湖泊，水深號稱日本第一，湖水清澈透明度極高，經太陽照射後形成的翡翠琉璃色更顯神秘。冬天的銀白雪景使其浪漫魅力度倍增。

選一個喜歡的御守帶回家吧！

盛岡冷麵@盛樓閣

呈現半透明的麵條瞬勁十足，搭配的季節水果使湯頭更顯清爽。

守護美麗與戀愛的浮木神社。

Day2 Start!

盛岡站 9:54 —秋田新幹線 Komachi3號— 10:39 角館站 14:58（★角館散策）—秋田新幹線 Komachi24號— 15:11 田澤湖站 15:25 —羽後交通巴士— 15:55 潟尻站 16:15（★田澤湖散策）—羽後交通巴士— 16:56 田澤湖站 17:12 —秋田新幹線 Komachi28號— 17:48 盛岡站（★盛岡大都會大飯店）stay

平泉散策 5小時

椀子蕎麥麵@芭蕉館

24碗蕎麥麵同時上桌的平泉式椀子蕎麥麵套餐，與華麗的配菜相襯，場面相當澎湃。

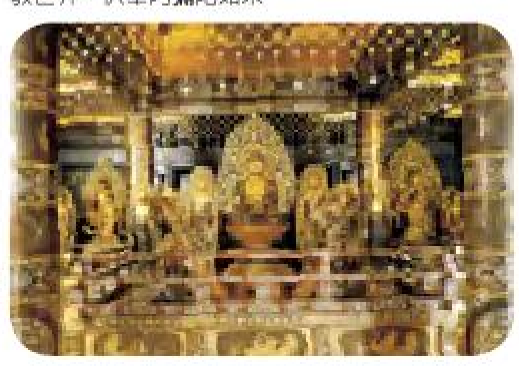
平泉

平泉地區因保留有完整的佛教淨土的建築、庭園與考古學遺跡群，在2011年被登錄為世界文化遺產。對於理想世界有獨特信仰及興趣的話，建議可以多花點時間停留，細細感受平泉的淨土之美。

有外國語音導覽真的太貼心了

中尊寺提供有外國語語音導覽租借服務。費用：500yen

日本國寶，中尊寺金色堂表現出充滿光明的佛教世界，供奉阿彌陀如來。



在這邊稍微停下腳步靜下心休息一下吧！

毛越寺的淨土庭園，西方淨土的世界觀與日式庭園的巧妙結合。



悠久之湯平泉溫泉為100%的天然溫泉，提供當日來回泡湯服務。

搭乘循環巴士就不怕坐錯車囉！



Good to know!
平泉町Runrun循環巴士
漫遊平泉地區的循環巴士，1日券400yen。

Day3 Start!

盛岡站 10:06（★退房後）—JR東北本線— 11:25 平泉站 13:15（寄物櫃寄放行李／★平泉散策）—平泉町Runrun循環巴士— 16:35 平泉站 17:27 —JR東北本線— 17:35 一ノ関站 17:47 —東北新幹線 Hayabusa104號— 19:52 東京站 Goal





*平泉町Runrun循環巴士的發車時間，平日與假日可能有所差異。

到GALA湯澤
盡情滑雪吧!

東京出發，一日輕鬆來回!

與新幹線直結的滑雪場就在GALA湯澤!

GALA



觀賞影片

有關本冊子裡的推薦行程，可至
https://www.youtube.com/channel/UCTbATf64BJ5jC_YRe70vogw



線上閱讀

有關本冊子裡的所有內容，可至
http://issuu.com/wattention/docs/wtt_discoverytour_tw